

Quiche aux petits légumes



Ustensiles

1 planche à découper
1 bon couteau
1 économe
2 casseroles
1 écumoire
1 balance
1 verre mesureur
1 saladier
1 cuillère à soupe
1 moule à tarte
1 fourchette
1 fouet

Ingrédients (pour 4 personnes)

80 g de haricots verts
4 petites carottes
50 g de petits pois
1 tomate
3 brins de persil plat
200 g de pâte brisée
15 g de beurre
3 œufs
20 cl de crème fraîche
Sel, poivre



Préparation de la recette :

Pocher les haricots coupés en tronçons 8 minutes dans une casserole d'eau bouillante puis les carottes coupées en dés 4 minutes dans une autre. Les ôter avec une écumoire. Pocher 2 minutes les petits pois.

Préchauffer le four à 200°. Peler et couper la tomate en dés. Egoutter les légumes puis les verser dans un saladier. Ajouter le persil ciselé puis les dés de tomate. Mélanger délicatement.

Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte beurré de 26 cm de diamètre. Piquer le fond avec une fourchette, disposer les légumes.

Fouetter les œufs et la crème fraîche. Saler, poivrer. Verser le mélange sur les légumes. Enfourner pour 30 minutes. Servir immédiatement.

Bon appétit !